



令和8年度

6月 予定献立表

☆ 今月の目標 : よくかんで食べよう ☆



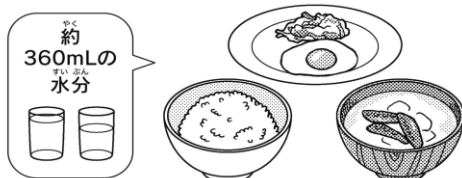
船橋市立八栄小学校

日	曜日	牛乳	献立名		献立の自当て	体を作る食品	熱や力の素になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー基準620kcalたんぱく質脂質塩分相当量
			主食	主菜・副菜・デザート					
1	月	○	ごはん	鶏と野菜の揚げ煮 中華風サラダ 八宝味噌汁	6月の献立目標	ぎゅうにゅうとりにく ハム たまご どうふ あぶらあげ みそ	こめ でんぶんじゃがいも あぶら さとう はるさめ	にんにく にんじん グリンピース きゅうり もやし だいこん こまつな えのき	673kcal 26.0g 25.0g 2.2g
2	火	○	しじゅうい	マーミノウサチ もずくスープ サターアングァー	ご当地	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あぶらあげ とりにく どうふ もずく たまご	こめ あぶら さとう こまつな みックス ほんこ さとう	しょうが だいずもやし こまつな きゅうり にんじん はくさい だけのこ	644kcal 25.2g 18.3g 2.2g
3	水	○	ごはん	鰯のフライ 甘酢和え 小松菜の味噌汁 オレンジ	おきななキャラクター	ぎゅうにゅう あじ なまあげ みそ	こめ あぶら てんぶんこ ほんこ こまつな さとう	キャベツ きゅうり にんじん レモン たまねぎ こまつな オレンジ	611kcal 27.0g 19.6g 1.9g
4	木	○	ごはん	れんこんハンバーグ のり酢和え じゃがべえ汁 河内晩柑	歯と口の健康週間	ぎゅうにゅう ベーコン とろろ ぶたにく ひきき どうふ のり あありのみそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ れんこん こまつな ほんこ キャベツ えのき にんじん ハセリ かわちばんかん	589kcal 26.3g 18.5g 1.7g
5	金	○	タンタンメン	小松菜ともやしのナムル 枝豆ととうもろこしのマフィン	なまあげ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく どうふ とりにく	ラーメン あぶら こまつな さとう あしほんこ	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん チンゲンサイ こまつな えだまめ とうもろこし	643kcal 25.3g 17.4g 2.2g
8	月	○	手作り梨 ジャムサンド	ひじきとツナのバスタサダ レンズ豆のスープ ヨーグルト	お菓子の献立	ぎゅうにゅう ツナ ひじき ベーコン レンズ豆 ヨーグルト	コッパン パスタ さとう あぶら じゃがいも	なしジャム にんじん きゅうり キャベツ こまつな たまねぎ にんにく セロリ スズキニ マッシュルーム ハセリ	605kcal 14.8g 19.0g 2.1g
9	火	○	ごはん	鯖の磯部揚げ 納豆和え 野菜の味噌汁	なつめ	ぎゅうにゅう さわら あおりの とりにく なつめ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう てんぶんこ	しょうが こまつな にんじん もやし えのき たまねぎ だいこん	612kcal 28.7g 23.1g 1.6g
10	水	○	ごはん	鶏肉の南部焼き 小松菜サラダ さつま汁	なまあげ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう こまつな こんやく さつまいも	しょうが にんにく もやし きゅうり こまつな にんじん とうもろこし ごぼう ねぎ	601kcal 23.9g 21.6g 2.0g
11	木	○	入梅いわしの かば焼き丼	ごまみそ和え けんちん汁	にやうい入梅	ぎゅうにゅう いわし わかめ みそ とりにく どうふ	こめ でんぶん あぶら さとう こまつな こんやく	しょうが キャベツ きゅうり もやし こまつな にんじん しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	655kcal 26.8g 26.3g 1.5g
12	金	○	ごはん	鱈の香味ダレ 磯香和え 貝だくさん味噌汁 味噌付けのり メロン	けんちんの日	ぎゅうにゅう すずき のり みそ ぶたにく どうふ	こめ でんぶん あぶら さとう こまつな じゃがいも	ねぎ しょうが こまつな もやし ごぼう にんじん だいこん メロン	619kcal 28.6g 20.2g 2.1g
16	火	○	ごはん	ポークチャップ 茎わかめのサラダ ABCスープ	わかめの献立	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ きわかめ とりにく	こめ あぶら さとう マカロニ じゃがいも	ねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり こまつな もやし たまねぎ	589kcal 25.1g 20.1g 2.1g
17	水	○	麻婆なす丼	春雨サラダ パインアップル	もぎ麦	ぎゅうにゅう とりにく だいず なまあげ みそ ハム	こめ あぶら もちげんまい ごまあぶら はるさめ さとう	なす にんにく しょうが ねぎ しいたけ にんじん ニラ キャベツ きゅうり もやし こまつな パインアップル	627kcal 25.6g 20.3g 1.8g
18	木	○	ごはん	ほしりの肉豆腐 ポテトと野菜のソテー さくらんぼ	さくらんぼの日	ぎゅうにゅう ほしりの ぶたにく やきどうふ	こめ あぶら さとう こんやく じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし ほうれんそう さくらんぼ	635kcal 25.9g 21.7g 1.4g
19	金	○	ホットドッグ	ポークビーンズ 小玉すいか	なつめ	ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ 白いんげん ぶたにく ベーコン クリーム	コッパン さとう あぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんにく にんじん トマト きゅうりいんげん こたますいか	660kcal 27.4g 26.9g 2.2g
22	月	○	ごはん	ふくさ卵 ぴりからきゅうり 白玉スープ 冷凍みかん	なまあげ	ぎゅうにゅう たまご どうふ とりにく	こめ あぶら さとう こまつな しらたま	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり しいたけ だいこん こまつな れいどうみかん	650kcal 26.1g 20.7g 2.1g
23	火	○	冷やし蕎麦 うどん	チキンサラダ ココア蒸しパン	あつむい	ぎゅうにゅう やきふた わかめ とりにく どうふ	うどん こまつな あぶら さとう ごまあぶら おしほんこ	しななく キャベツ もやし にんじん こまつな ねぎ レタス きゅうり たまねぎ レモン	590kcal 24.0g 19.1g 2.3g
24	水	○	ごはん	生揚げのきのこソース 海苔マヨサラダ 打ち豆汁	なまあげ	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく のり だいず あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう マヨネーズ さといも	えのき あさつき キャベツ こまつな にんじん きゅうり もやし だいこん	625kcal 27.8g 24.3g 1.5g
25	木	○	ごはん	鱈のカレー醤油焼き マカロニサラダ 吉野汁 そら豆の塩茹で	1年生の献立	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ	こめ あぶら さとう こまつな マヨネーズ マカロニ	キャベツ こまつな きゅうり たまねぎ にんじん はくさい えのき ねぎ そらまめ	629kcal 26.6g 23.2g 1.9g
26	金	○	豚キムチ丼	トックスープ パナナ	あつむい	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ とりにく わかめ のり	こめ あぶら おき でんぶん こまつな トッフ	キムチ はくさい にんじん たまねぎ にんにく しょうが こまつな ねぎ えのき パナナ	619kcal 23.7g 16.3g 1.8g
★6月 お誕生日お祝い給食★									
29	月	○	ナン	チキンカレーシチュー 海藻サラダ ヨーグルト和え	お誕生日お祝い給食	ぎゅうにゅう チーズ とりにく わかめ かいそうミックス ヨーグルト クリーム	ナン あぶら じゃがいも さとう パター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース こまつな きゅうり とうもろこし みかん パナナ	589kcal 24.6g 25.6g 2.3g
30	火	○	ごはん	レバーのレモン和え コーンサラダ ワンタンスープ	レバーの献立	ぎゅうにゅう レバー わかめ ひよこまつな ぶたにく	こめ あぶら でんぶん こまつな じゃがいも ごまあぶら さとう ワンタン	しょうが にんじん レモン こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし ねぎ はくさい しめじ もやし だけのこ	660kcal 26.4g 19.7g 1.6g

船橋の旬を食べて知る日... 3日 小松菜の味噌汁 10日 小松菜サラダ

食事からも水分補給

わたしたちは、飲み物だけではなく、食べ物からも水分補給をしています。食事を抜いてしまうと、体の水分が不足して、熱中症などになりやすくなります。朝食をはじめ、3食をきちんと食べることが大切です。



- ・歯と口の健康週間は、6/4~6/10です。
- ・《献立の説明》
- ・しじゅうい...沖縄方言で、「しじ」は豚肉、「じゅうい」は混ぜご飯という意味があります。
- ・マーミノウサチ...沖縄方言で、「マーミナ」はもやし、「ウサチ」は酢の物という意味があります。
- ・打ち豆汁...つぶした豆が入っています。つぶしてあるので、大豆の成分がたくさん出て、美味しい汁ができます。

全21回